

طرائق الدفاع الأولية عن اللكمة المستقيمة اليسارية :

1. إبعاد اللكمة القادمة بحذفها بأصابع اليد .
2. صد اللكمة القادمة براحة اليد.
3. الميل للجانب بعيداً عن اللكمة .
4. سحب الجذع للخلف بعيداً عن اللكمة .
5. الرجوع خطوة للخلف بعيداً عن اللكمة .
6. الابتعاد للجانب بعيداً عن خط سير اللكمة .
7. الغطس تحت اللكمة .
8. صد اللكمة بالكتف .
9. صد اللكمة بالساعد - المرفق .
10. سحب القدم الامامية للخلف بعيداً عن اللكمة

أهمية الدفاع :

1. إجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقة الملاكم بنفسه.
2. يمكن بواسطته إفساد مخطط المنافس.
3. الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد.
4. يتيح للملاكم اكتشاف نقاط الضعف والقوة

اللكم المضاد

وهي اللكمة التي يؤديها بعد اداء احدى الطرائق الدفاع ويتوقف نجاح اللكمة المضادة على مقدرة الملاكم في اداء الطريقة الدفاعية المناسبة لنوع لكمة الخصم ودقة ادائه بالتوقيت الصحيح

وتنقسم اللكمات المضادة الى

1. لكمات مقابلة : وهي اللكمات التي تربط بالحركات الدفاعية وتسدد في وقت واحد مع لكمات الخصم الهجومية واثناء اداء حركة الدفاع.
2. لكمات جوابية : وهي التي تسدد بعد العمليات الدفاعية مباشرة وبمعنى آخر بعد افشال لكمة الخصم الهجومية بواسطة احد الطرائق الدفاعية المناسبة للكمة الخصم .

القانون الدولي للاكمة

مادة (1) الحلبة:

يجب أن تكون للحلبة المواصفات الآتية في جميع المسابقات:

1. المساحة: أن تكون مربعة الشكل لا يقل طول ضلعها عن (16) قدما 490 سم ولا تزيد على 20 قدما 610 سم من داخل خطوط الحبال ويجب أن تكون مساحة الحلية 20 قدما 610 سم في البطولات العالمية والدورة الأولمبية أما ارتفاع الحلبة فيكون من 3- 4 أقدام أي 91 سم إلى 122 سم.

2. الأرضية: يجب أن تكون أرضية الحلبة مستوية وخالية من أي عائق وتركب بطريقة تضمن سلامة اللاعبين وتمتد لمسافة 18 بوصة 46 سم على الأقل خارج خطوط الحبال ويكون لها أربعة أعمدة من الأركان تغطي جيدا بوسائد بطريقة تمنع إصابة اللاعبين بأي أذى وتكون ألوانها.

الركن اليسار المقابل لهيأة الحكام (الجوري) احمر والركن الذي يقابله من الجهة الأخرى ازرق وهذه هي زوايا اللاعبين أما الركن الأيمن المقابل لهيأة الحكام فيكون أبيض والذي يقابله من الجهة الأخرى ابيض كذلك وتسمى زوايا الحياد.

3. غطاء الأرضية: تغطي أرضية الحلبة بلباد أو مطاط أو أي مادة أخرى صالحة ومتوافرة ولها نفس مواصفات المرونة ولا يقل سمكها عن 1,9 سم وتغطي ببساط من قماش سميك أو من قماش أشرة المراكب يشد بأحكام بحيث يغطي اللباد أو المادة المشابهة.

4. الحبال: يكون للحلبة ثلاثة أو أربعة صفوف من الحبال لا يقل سمك الواحد منها عن 3 سم 11,8 بوصة ولا يزيد على 5 سم 1,97 بوصة تشد بأحكام بأعمدة الأركان ويكون ارتفاعها من ارض الحلبة 40 سم (قدم و 3,7 بوصة) 80 سم (2 قدم 7,6 بوصة) 130 سم (4 قدم 3 بوصة)

أما إذا كانت أربعة جبال فتكون الارتفاعات على الشكل الآتي:

40,6 سم (16 بوصة) 71.1 سم (28 بوصة) 101,6 سم (40 بوصة) 132,1 سم (52 بوصة) تغطي أركانها بنفس ألوان الوسائد ويجب أن تغطي الحبال بقماش ناعم أملس وترتبط ببعضها من كل جانب بقطعتين من قماش يشبه قماش غطاء الأرضية عرض كل منها 3-4 سم (1,2- 1,6) بوصة وترتبط جيدا بحيث لا تنزلق على الحبال.

5. السلام: تكون لكل حلبة 3 سالام اثنان منها في الركنين المتقابلين لاستعمال اللاعبين ومساعدتهم والثالث في الركن المحايد لاستعمال الحكم والطبيب.

6. أكياس اللدائن البلاستيك: يجب وضع كيس لدائن بلاستيكي صغير في كل من الركنين المحايدين خارج الحلبة ليلقي فيه الحكم قطع القطن أو الشاش الذي استعمل في علاج الجروح.

7. الحلبات الإضافية: يمكن استخدام حلبتين في البطولات المهمة .

مادة (2) القفزات:

1. يجب أن يستعمل اللاعبون القفزات التي يوفرها المنظمون والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي أو ممثليها المعتمدين أي الاتحادات الوطنية ولا يسمح للملاكمين استعمال قفزاتهم الخاصة.
2. يجب أن لا يزيد وزن القفاز حتى وزن 67 غرام (الوسط) على 8 أونصات أي (227) غم للفرد الواحد واللاعبين أكثر من وزن 67 غرام وزن خفيف المتوسط على 10 أونصات (284) غم للفردة الواحدة. بحيث لا يزيد وزن الجلد على نصف وزن القفاز ولا يقل وزن الحشو عن نصف وزن القفاز ويجب طلاء الجزء المخصص للكم من سطح القفاز بلون مميز واضح ويجب أن يكون القفاز غير مخدش وغير ممزق وموزعة الحشوة فيه بانتظام أي غير متخلخلة وان تكون عقدة رباط القفاز في ناحية ظهر القفاز عند المعصم.
3. يضع الاتحاد الدولي دائما شروطا ومواصفات الصناعة القفزات الخاصة بالاتحاد الدولي ويتقدم أصحاب المصانع بعيناتهم إلى لجنة القواعد والشؤون الفنية لأخذ المواصفات الأصولية.
- وإذا لم تطلب الهيئة المسؤولة بالاتحاد الدولي استخدام قفزات من جهة معينة فان للهيئة المنظمة الحق في استخدام أي صنف متوفر من القفزات المعتمدة .
4. جميع القفزات يجب أن يتم ارتداؤها بأشراف مسؤولين من الاتحاد معينين لهذا الغرض.



(البانديج) :

مادة (3) الأربطة

يجوز استخدام رباط ضاغط أملس من قبل الملاكم لللف يده لا يزيد طوله على 250 سم وعرضه 5 سم كما يجوز استخدام رباط ونوع (الفلبو) لللف اليد لا يزيد طوله على (2) متر ولا يجوز استعمال أي نوع آخر من الأربطة بتاتا. ولا يجوز استعمال أي نوع من الأشرطة المشمع أو المطاط أو البلاستر كأربطة لليدين ويجوز وضع قطعة واحدة من الضماد (البلاستر) أعلى المعصم لتثبيت رباط اليد طولها 7,5 سم وعرضها 2,5 سم.

المادة (4) الملابس:

1. **الملابس :** يلبس الملاكمون أثناء المباراة أحذية خفيفة برقبة أو بدون رقبة بأرضيات خالية من المسامير وبدون كعوب - جواريب قصيرة سروال قصير (شورت) يغطي منتصف الفخذ + فانيلة بدون أكمام تغطي الظهر والصدر. وعندما تكون الفانيلة والشورت من لون واحد فيجب أن يوضع خط الحزام بلون واضح (خط الحزام هو خط وهمي بين سرة البطن) وأعلى الأرداف.
2. **واقى الأسنان :** يجب استعمال واقى الأسنان لحفظ الأسنان ووضع والى الخصيتين ويجوز ارتداء حزام أمان رافع بالإضافة إلى ذلك ويجب أن يكون واقى الأسنان بحجم الأسنان وتوفره الدول المضيفة المنظمة للدورة مقابل ثمن، ويمنع خلع واقى الأسنان خلال اللعب وإذا فعل ذلك فيتم إنذاره أو شطبه وإذا سقط الواقى خلال اللعب فيقوم الحكم بإيقاف اللعب ويبعد الملاكم الآخر إلى الزاوية المحايدة ويأخذ الملاكم إلى ركنه لغسل الواقى ولا يجوز للمساعد أن يتحدث مع الملاكم أثناء ذلك.
3. **واقى الرأس:** ان الإجراءات المتبعة لواقى الرأس مشابهة لإجراءات القفاز لأنه يضع فوق مواصفات معتمدة من قبل الاتحاد الدولي ويجب على كل لاعب ارتداء واقى الرأس خلال اللعب.



الممنوعات:

- أ. يمنع ارتداء أي شيء آخر خلال المباريات كما يمنع دهان الوجه أو الأذرع أو أي جزء من الجسم بالشحم أو الغازولين أو أي مادة تؤذي المنافس أو يعترض عليها.
- ب. للحكم أن يستبعد من اللعب أي ملاكم لا يرتدي واقى الخصيتين أو واقى الأسنان أو لا يكون نظيفا وحسن المظهر وفي حالة فك رباط القفاز أو ملابس الملاكم أثناء اللكم على الحكم إيقاف المباراة حتى يعاد ربط الرباط أو الملابس كما يلاحظ الحكم عدم وجود عرق متصبب أو مياه كثيرة على الملاكم.
- ان استعمال واقى الأسنان هو الحماية الأسنان من الإصابات كسور الأسنان) واستعمال واقى الخصيتين يحميها من الإصابات الخطرة.